

<<午夜1+1心理诊所>>

图书基本信息

书名：<<午夜1+1心理诊所>>

13位ISBN编号：9787811128192

10位ISBN编号：7811128195

出版时间：2009-4

出版时间：云南大学出版社

作者：杨昆宁

页数：226

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<午夜1+1心理诊所>>

前言

到21世纪,人类也许不会再为饥荒、病菌或癌症而忧虑,却会被心理疾病所困扰。

现代生活的一个最大特点就是工业化程度高度集中、高科技产品争相涌现以及社会文化出现多样化和
社会节奏不断加快。

从而,使得现代人的情感世界变了,时间观念变了,社会节奏加快了。

于是,人们的心理节奏日趋紧张,精神负荷日益加重,情感问题渐渐凸现,这样,就很容易发生心理
过激反应,产生这样或那样的心理障碍,从而导致各类心理疾病的发生。

在现代社会中,劳累、烦恼、郁闷是现代人形容生活的常用语。

事实上,如何放松自己、减轻压力、注意心理健康,已经成为21世纪一个重要的社会问题。

譬如:心理压力、亚健康、心理疲劳已经成了现代人的三大社会健康问题。

有资料显示,现代社会中45%的人有不同程度的心理障碍,在现代都市人群中73.31%的人处于不
同程度的亚健康状态。

根据世界卫生组织的一项全球调查结果显示,全世界真正健康者仅有5%,找医生诊治疾病者约占20%
,剩下的75%属于亚健康者。

法新社北京2008年12月9日报道:“1978年改革开始后,中国经济发生巨大的动荡,其13亿人民的心理
也一样。

传统的家庭和家族体系瓦解,社会关系紧张,个人承受着沉重的心理压力。

经济的发展导致旧的家庭关系解体,到心理医院看病的患者增加。

近年来,有医学资料显示,中国每年有25万到30万人自杀,约占全球自杀人数的四分之一。

有专家认为,中国农村的自杀率是城市的三到四倍。

”这一现象已经成为今天社会学家、心理学家以及精神病学家们研究的新课题。

现代医学已经从生物医学模式转变为生物——心理——社会医学模式。

21世纪,人们对健康的认识,已经不再局限于狭隘的生理学模式,而是广泛存在于生理——心理——
社会医学的模式中。

健康的新概念超越了身体无病症的范畴,它将“健康”定义为生理健康、心理健康以及社会功能良好
三个方面。

<<午夜1+1心理诊所>>

内容概要

人类的疾病谱在今天也发生了改变，各种由心理、社会等诸多因素导致的疾病即身心疾病，如心脑血管病、高血压病、糖尿病、十二指肠溃疡病、某些癌症病，正开始威胁着人类的健康。怎样获得良好的心情，消除各种心理障碍，预防各种心理疾病和身心疾病，从容不迫地应付紧张激烈的社会竞争，已经摆在了每一个现代人的面前。

笔者根据多年来从事心理卫生、心理咨询、性科学研究与临床诊疗经验，加上参与主持《午夜1+1》节目、《名医诊所》热线节目的经历，结合参考大量的心理学、医学心理学、社会学、心理卫生学以及性科学诸多文献的基础上，完成了本书的编撰。

书里的每一个话题，是由一封封来信、一个个电话以及为听众答疑解惑的典型病例组成的，它是主持人和专家与听众1+1敞露的心扉和倾泻的情感，而绝非凭空想象和随意杜撰。

它像一滴滴水珠反映出广大听众的心理现状，是一部活生生的心理卫生教育读本。

《午夜1+1心理诊所》一书以问题解答的方式，对心理卫生、性科学、两性社会学话题以及心理调适技巧和治疗方法等内容，进行通俗易懂的阐述，力求撰写成一本可读性较强的心理卫生知识普及性读物，同时，也是一本可供读者携带、家庭收藏的心理咨询工具书。

<<午夜1+1心理诊所>>

作者简介

杨昆宁，云南大学教授，曾用名华蕾。

祖籍云南安宁，1956年3月12日出生于昆明，少年时期成长在楚雄，爱听相声，喜欢拉小提琴，操一口夹杂着北京方言的普通话。

1971年1月，初中二年级就参加了中国人民解放军，部队上首长叫他“红小鬼”，70年代一直驻防在北京怀柔。

1979年1月，退役回到云南。

80年代初，踌躇满志的杨昆宁开始了他的大学生活。

大学时期，开始笔耕，处女作为《西方哲学家生活与思想研究》。

先后担任中共党校教员、民营心理医院院长、大学教授，人生经历颇为传奇。

现身兼数种职衔。

<<午夜1+1心理诊所>>

书籍目录

心理卫生篇

什么是人的心理？

什么是心理卫生？

什么是亚健康？

什么是心理疲劳？

什么是心理健康？

心理健康的自我鉴定

衡量身心健康的标准是什么？

什么是身心疾病？

怎样保持心理平衡？

孤僻性格的形成与矫治

怎样摆脱噩梦的纠缠？

失眠的心理治疗

怎样治疗口吃？

怎样摆脱和控制紧张的情绪？

怎样减轻心理压力？

怎样克服自卑心理？

怎样才能做到“人缘”好？

怎样战胜孤独？

什么是电脑综合症？

什么是网络疑病症？

怎样摆脱网瘾？

如何克服消极的心理暗示？

如何预防自杀心理？

怎样克服自我的虚荣心理？

<<午夜1+1心理诊所>>

性格内向好不好？

性格、血型与自我修养
什么是考试综合症？

怎样进行高考后的心理辅导？

什么是手机依赖综合症？

什么是股市综合症？

什么是精神分裂症？

精神分裂症会遗传吗？

什么是神经症？

什么是人格障碍？

如何治疗精神创伤？

怎样治疗抑郁症？

如何治疗焦虑症？

什么是恐怖症？

如何治疗强迫症？

什么是癔病？

怎样治疗神经衰弱？

什么是疑病症？

如何防治心理疾病？

什么是心理咨询？

什么是心理治疗？

什么是精神分析疗法？

什么是认知心理疗法？

什么是行为疗法？

<<午夜1+1心理诊所>>

什么是森田疗法？

什么是系统脱敏疗法？

什么是厌恶疗法？

什么是集体心理治疗？

什么是家庭治疗？

什么是婚姻治疗？

什么是音乐疗法？

什么是生物反馈治疗？

性科学篇
两性社会学篇
心理测验篇
主要参考书目
后记

<<午夜1+1心理诊所>>

章节摘录

心理卫生篇什么是人的心理？

人类寻求这个问题的答案已有几千年了。

在古代，人们发现人与动物会因流血过多而失掉知觉或死去，便误认为精神现象主要发生在心或其他脏腑器官中，所以把精神活动称之为“心理”，如孟子曾说：“心之官则思。

”西方人则认为，心理就是“灵魂”。

“心理”一词的英文“Psycho”，来源于希腊文“Psyche”，意思是灵魂。

古希腊哲学家柏拉图认为，灵魂在进入人体之前就与一种神秘的“理念世界”有接触，人的认识、智慧不过是灵魂在“理念世界”所看到的东西的回忆。

上述对心理的解释都是唯心主义的观。

点，不符合现代科学的观点。

那么，心理究竟是一种什么现象呢？

大量的科学事实证明，人的心理就是人在醒觉状态下的感知、情感起伏以及思考、回忆和对一切外界刺激的反应与行为方式。

心理是大脑的机能，是对客观世界的能动反应。

譬如，我们看到一盏大红灯笼，听到电台播放的庄严的国歌，懂得一些为人处世的道理，理解中国特色社会主义的优越性等等。

这些出现在脑海中的具体形象与具体想法都是心理的内容，都是客观世界的反映，人只要生存一时，人的心理就要活动一时。

一个人的心理并不是生来就有的，而是后天逐渐产生和不断发展起来的。

人的心理活动既具有共性，同时又具有特殊性。

特殊性表现在不同人的个性心理上，这也就是个性心理差异。

众所周知，世界上没有两片完全相同的树叶；同样，也不存在绝对相同的心理。

社会实践表明，由于环境、文化、经历等不相同：人们在自身的发展以及个体心理的发展中，形成不同的性格特征。

可以说，人们在现实生活中（即日常行为习惯、人际交往、学习工作、对具体问题的看法和评估等）的任何思考、情感状态和选择都离不开心理作用。

科学研究证明，某些癌症、冠心病、高血压、十二指肠溃疡和精神疾病等的形成和发展，也都与心理因素密切相关。

因此，为了你的身心健康，学点心理学，掌握一些心理卫生知识，是大有益处的。

<<午夜1+1心理诊所>>

后记

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”。

这应该是我们每个心理卫生工作者的共同感受与态度吧！

过去讲卫生是为了预防疾病，保证身体健康；今天讲心理卫生则是维护和促进人的心理健康，使自己建立一个完美健康的人格。

千言万语归结为一句话：一切成就，一切财富，都始于健康的心理。

这就是一个人成功的秘诀。

拙著出版后，将寄送云南人民广播电台经济广播《午夜1+1》栏目组以致答谢。

回首那一个个难忘的午夜，感慨万千。

在参与主持节目的那段日子里，承蒙与我携手合作过的电台主持人静柳、和平、周瑾以及导播们给予了热情有力的支持，在此一举表示诚挚的谢意。

<<午夜1+1心理诊所>>

编辑推荐

《午夜1+1心理诊所》由云南大学出版社出版。

<<午夜1+1心理诊所>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>